



12月のテーマ：骨粗しょう症



検診や骨折等により初めて骨粗しょう症と言われてショックを受けることが多いほど骨の状態はなかなか自分ではわかりにくいものです。
全身で206個ある骨は、骨を壊す破骨細胞と骨を作る骨芽細胞によって約3年かけて作り替えられますが、骨の中がスカスカになってしまうと知らないうちに骨折してしまい、痛みのために日常生活に支障が出たり、骨折から寝たきりの状態になることもあります。

骨の基礎ができ、骨量がピークになる
女性18歳・男性20歳

**成長期のうちに強い骨を
作っておきましょう**



注意

若い女性の極端なダイエットは無月経や不順になるリスクが高く、女性ホルモン不足になって骨粗しょう症が進行しやすくなります

発症リスクが高い要因

- ・栄養の偏り
- ・加齢
- ・女性（特に閉経後）
- ・遅い初潮
- ・早期閉経
- ・喫煙
- ・多量飲酒
- ・遺伝
- ・運動不足
- ・日光浴不足
- ・薬の副作用

骨粗しょう症予防・改善のためのポイント

- 骨に必要な栄養が不足しないよう、組み合わせて食べましょう



カルシウム (Ca)

骨を作る材料

牛乳・乳製品・小魚
大豆製品・海藻
切干大根・緑色野菜



ビタミンD

Caの吸収を助ける

鮭・さんま・卵黄
干しいたけ・まいたけ



ビタミンK

Caの骨への沈着促進

納豆・海藻・緑色野菜

- カルシウムの吸収を阻害する食品をとりすぎないようにしましょう

アルコール、カフェイン、塩分や糖分を多く含むもの

リンを多く含むもの（加工食品、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水等）

- 運動と日光浴を毎日の習慣にしましょう

運動

かかるとに刺激を与えるような運動を取り入れましょう
ウォーキング、ジョギング等

日光浴

体の中でビタミンDを作るため、1日に30分～1時間程度は外に出ましょう



盛岡大学 4年 小原 唯花さんが考案しました

～ ししゃもの南蛮漬け～

揚げたししゃもと南蛮酢との相性が良く、カルシウムたっぷりの1品です。



材料（2人分）

ししゃも	6尾
小麦粉	大さじ1
揚げ油	
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
にんじん	15g
酢	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンは薄切り、人参は千切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、酢、醤油、砂糖を加え混ぜ、半量を皿に敷く。
- ③ ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて振り、全体にまぶす。
- ④ 余分な粉を落とし、180℃で4～5分カラリと揚げる。
- ⑤ ④を②の敷いた野菜の上に盛り、残りの野菜と漬け汁を上からかける。

エネルギー 192kcal カルシウム 446mg 食塩相当量 1.4g

盛岡大学 4年 谷藤 佳奈さんが考案しました

～ 鶏肉とほうれん草のクリーム煮～

カルシウムたっぷりのクリーム煮で身体も心もほっと温まります。



材料（2人分）

鶏もも肉皮なし	120g
ほうれん草	150g
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
牛乳	100ml
コンソメ顆粒	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、こしょうを振る。
- ② ほうれん草は沸騰したお湯で30秒ゆで、冷水にとってから水気を絞り、5cm長さに切る。
- ③ 玉ねぎを縦に1cm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を入れて中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④に玉ねぎ、にんにくも入れて炒め、牛乳、コンソメ、ほうれん草も加え混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付けて粉チーズを振りかける。

エネルギー 193kcal カルシウム 250mg 食塩相当量 0.5g

1月のテーマ「甲状腺」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

